

УДК 373.5:796

Кожанова О.С.,

старший викладач

кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Гуманітарного інституту

Київського університету імені Бориса Грінченка,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

майстер спорту України з художньої гімнастики;

Сторожик А.І.,

викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Гуманітарного інституту

Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ (ХЛОПЦІВ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті наведено результати досліджень, у ході яких були виявлені проблеми й фактори, що регламентують ефективність розвитку силових якостей у школярів старших класів (юнаків) на заняттях з фізичної культури. Також обґрунтовано запропоновану програму покращення силових здібностей учнів старших класів та доведено її ефективність.

Ключові слова: *сила, фізична підготовленість, тренажерні пристрої, учні старших класів.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.

Проблема сигової підготовки учнівської молоді викликає нині особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства [1, 3, 7]. Проте розробка основоположних методичних рекомендацій з широкого використання різних методів фізичної підготовки стримується дефіцитом наукових досліджень. У зв'язку з цим вивчення вікової динаміки м'язової сили школярів у процесі всього періоду навчання становить, на думку С.В. Новаківського (2002), Л.С. Дворкіна (2002), С.В. Степанова (2002), як науковий, так і практичний інтерес. Це дає змогу виявити педагогічні та фізіологічні закономірності розвитку силових можливостей і на цій основі більш об'єктивно планувати силові навантаження з урахуванням віку на уроках фізичного виховання.

Сила — одна з провідних фізичних якостей людини. Вона лежить в основі розвитку всіх інших рухових якостей. Її можна розвивати шля-

хом використання різних вправ, а саме: з обтяженням масою власного тіла, з обтяженням масою предметів, у подоланні опору еластичних предметів, у подоланні опору партнера, у самоопорі, на силових тренажерах, ізометричних [2, 5, 6].

Чинна навчальна програма не є ефективною, її недостатньо для розвитку силових якостей, тож потрібно застосовувати інноваційні методики та технології, спеціальні тренажери тощо. З огляду на це стало можливим поглибити і розширити методологію силової підготовки учнів 10–11 класів, а також конкретизувати систему багаторічного тренування дітей і підлітків. Відтак проблема розвитку силових якостей у дітей старшого шкільного віку є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження — удосконалення методики силової підготовки учнів старших класів (хлопців). Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі середньої загальноосвітньої школи № 285 м. Києва. У дослідженні брали участь 20 учнів 10 та 11 класів.

Результати дослідження. Згідно з даними науково-методичної літератури, в період старшого шкільного віку силові показники стають подібні до дорослих: спостерігається швидкий приріст м'язової маси, м'язи стають еластичними, мають гарну нервову регуляцію. За рахунок припинення росту тіла в довжину збільшуються його поперечні розміри та маса м'язів. Учні самі контролюють власні можливості [2]. Тому ефективна методика занять з покращення розвитку силових якостей в цей період буде мати найвищі результати.

Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровлення режиму побуту, навчання і відпочинку. При цьому потрібно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси. Знання їхніх інтересів посилює ефект виховних впливів.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки [5].

Завдяки вправам з обтяженням масою предметів можна дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дає змогу ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді).

Вправи у подоланні опорі еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, отже, і максимальної сили. Однак вони менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили, негативно впливають на міжм'язову координацію [6].

Особлива цінність вправ у подоланні опорі партнера полягає у тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Суть вправ у самоопорі полягає в одночасному напруженні м'язів-синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді.

Вправи з комбінованим обтяженням дають змогу досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дають змогу виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу, а також вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять [4].

Завдяки анкетному опитуванню ми отримали такі дані: 20 % учнів вважають, що в них розвинена вибухова сила, 25 % — динамічна сила, 20 % — статична сила, 35 % — силова витривалість (рис. 1). З усіх опитаних респондентів 15 % хочуть покращити вибухову силу, 20 % — динамічну силу, 30 % — статичну силу, 35 % — силову витривалість, яка в сучасному житті дуже важлива.

За період експерименту відбулися зрушення показників усіх фізичних якостей учнів, всі вони є статистично достовірними. Так, можна стверджувати, що всі види сили зросли, але найбільше — показники з підтягування на перекладині, що свідчить про ефективність тренування з удосконалення динамічних силових якостей (рис. 1).

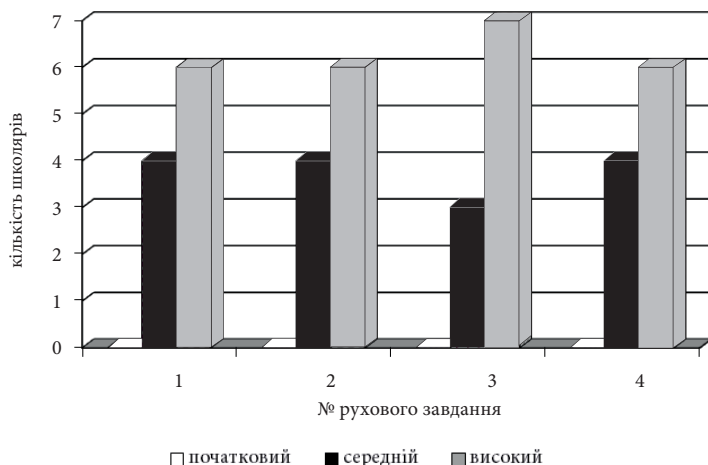


Рис. 1. Рівень розвитку силових якостей за результатами 4 рухових завдань (основна група) ($n = 10$):

1) вибухова сила: стрибки в довжину з місця, м; 2) статична сила: кистьова динамометрія, кг; 3) динамічна сила: підтягування на перекладині, р; 4) силова витривалість: вис на зігнутих в ліктьових суглобах руках, с

Наприкінці нашого експерименту із застосуванням експериментальної програми у прояві силових показників фізичної підготовленості відбулися позитивні зрушення. Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма помітно вплинула на силовий розвиток дітей.

Висновки. За результатами анкетного опитування встановлено, що кратність занять учнів силовою підготовкою мала такі показники: 30 % займаються 2 рази на тиждень, 45 % — 3 рази, 25 % — більше 3 разів. Цей факт свідчить про необхідність збільшення фізичного навантаження щодо розвитку силових здібностей учнів для досягнення більш ефективних результатів.

Варто зазначити, що на початку педагогічного тестування силова підготовленість учнів старших класів школи № 285 була низькою та середньою. Найбільш слабкими ланками були вибухова сила та силова витривалість.

Після педагогічного експерименту встановлено показники по кожному учню: 80 % значно покращили свої результати, інші 20 % вагомих змін не зазнали.

Джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2002. — 384 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1997. — 216 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. — К. : Олімпійська л-ра, 2011. — 224 с.
4. Лях В.І. Методика фізичного виховання учнів 10–11 класів : посіб. для вчителя / за ред. В.І. Ляха. — М. : Просвещение, 1997. — 142 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — К. : Олимпийская л-ра, 1997. — С. 247–259.
6. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / Л.П. Сергієнко. — Х. : ОВС, 2007. — 271 с.
7. Фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класів / ред.: Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, Л.А. Галенко, В.В. Деревянко та ін. — К., 2012. — 294 с.

В статье приведены результаты исследований, в ходе которых были выявлены проблемы и факторы, регламентирующие эффективность развития силовых качеств у школьников старших классов (юношей) на занятиях по физической культуре. Также обоснована предложенная программа улучшения силовых способностей учащихся старших классов и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: сила, физическая подготовленность, тренажерные устройства, ученики старших классов.

The article presents the results of research which identify the problems and factors that regulate the efficiency of development of physical skills among the high school students (boys) at the physical education classes. It justifies the program in increasing of strength skills of the students of high school and proves its effectiveness.

Key words: strength, physical fitness, strength-training equipment, high school students.